



**Programm
Januar –
Februar
2022**

Aktiv in Heddernheim



**FRANKFURTER
VERBAND**

In der Gemeinschaft macht das Leben einfach mehr Spaß!

Aktiv Älterwerden ist beim **Frankfurter Verband** Programm: Bei uns kommen Sie mit netten Leuten aus Ihrer Nachbarschaft zusammen – für Freizeitaktivitäten mit Wir-Gefühl!

Sie möchten sich körperlich und geistig fit halten, kreativ austoben oder aktiv weiterbilden? Dann wird Ihnen das Veranstaltungsangebot im **Begegnungs- und Servicezentrum Heddernheim** gefallen.

Viel Spaß beim Entdecken und Mitmachen!

*Nähe zeigen –
auch mit Abstand!*

Als Teilnahmebedingungen gelten unsere aktuellen Hygieneregeln.

Zusätzlich für Veranstaltungen im Innenraum gilt die 2G-Regel: geimpft oder genesen.



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.frankfurter-verband.de/begegnungs-und-servicezentren

UNSER PROGRAMM JANUAR BIS FEBRUAR



Mo., 10.01. | 15:00 – 17:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Stadtteiltreff Aßlarer Straße

Hier können Sie sich mit alten Bekannten treffen oder neue Menschen aus der Nachbarschaft kennenlernen und gemeinsam einen schönen Nachmittag erleben. Wir bieten Ihnen ein vielseitiges Programm mit Lesungen, Bingo, Feiern, Gymnastik und Gedächtnistraining an. Bitte fragen Sie nach dem extra Programm für den Montagstreff mit der genauen Veranstaltungsübersicht.

Kosten auf Anfrage



Mi., 12.01. | Anmeldung erforderlich

Aktivclub Heddernheim

Wir machen abwechslungsreiche Ausflüge in Frankfurt und um Frankfurt herum. Jeden ersten Mittwoch treffen wir uns zur Programmabsprache im Begegnungszentrum. Nähere Informationen mit den konkreten Terminen werden in einem separaten Aktiv-Programm bekannt gegeben.

Kosten auf Anfrage



Do., 13.01. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich.

Lotsenbüro

Das für Sie richtige Ehrenamt oder die passende Anlaufstelle für spezielle Fragen und Anliegen – wir helfen Ihnen gerne weiter! Vertraulich und persönlich! Bitte einen Termin vereinbaren.





Fr., 14.01. | 14:30 – 16:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co

Altenhilfe der Frankfurter Rundschau

Tauschen Sie sich bei Kaffee und Kuchen über ihre digitalen Erfahrungen und Kompetenzen aus. Wir bieten Ihnen zusätzlich eine individuelle Begleitung beim Üben mit dem Smartphone, Tablet oder Laptop an.

Kosten: Verzehrkosten



Sa., 15.01. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

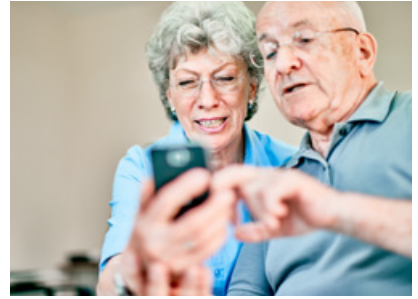
Reparaturcafé Heddernheim

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht

⚠ *Immer am dritten Samstag im Monat*





Di., 18.01. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches Frühstück mit Käse, Schinken, Lachs und Ei.

Kosten: 4,50 €; Teilnehmer*innen: 14

! Immer am dritten Dienstag im Monat



Di., 25.01. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir essen zusammen indisch-bengalisch

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: 12



Fr., 28.01. | 15:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Neujahrsempfang

Wir begrüßen das Neue Jahr mit Zuversicht, netten Menschen und vielen guten Ideen für unsere Aktivitäten im Begegnungszentrum Heddernheim... Machen Sie mit.

Kosten: Verzehrkosten



Di., 01.02. | 10:30 – 12:00 Uhr | Vorgespräch erforderlich

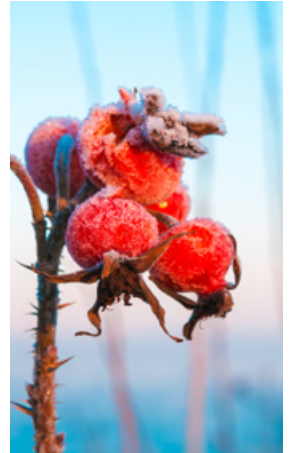
Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Leben mit Demenz e.V.

Der Gesprächskreis wird moderiert von Ulrich Amrhein vom Verein Leben mit Demenz. Hier haben Sie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen. Sie finden Verständnis, Ermutigung und Anregungen.

Teilnehmer*innen: 12

! Immer am 1. Dienstag im Monat



Di., 08.02. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir essen zusammen indisch-bengalisch

Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: 12



Do., 10.02. | 14:00 – 16:00 Uhr | Anmeldung erforderlich

Schenken statt Wegwerfen!

Haben Sie Freude am Stöbern und Plaudern in unserem Schenk- und Tauschcafé. Wir tauschen/verschenken einander gut erhaltene Kleidungsstücke oder Haushaltsgegenstände.

Kosten: Verzehrkosten

! Immer am 2. Donnerstag im Monat



Di., 15.02. | 09:30 – 11:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir frühstücken zusammen

Wir servieren Ihnen ein umfangreiches Frühstück mit Käse, Schinken, Lachs und Ei.

Kosten: 4,50 €; Teilnehmer*innen: 14

! Immer am dritten Dienstag im Monat



Sa., 19.02. | 15:00 – 18:00 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Reparaturcafé Heddernheim

Selber reparieren statt wegwerfen! Unsere ehrenamtlichen Helfer*innen unterstützen Sie bei der Reparatur Ihrer Elektrokleingeräte. Manches lässt sich unter fachkundiger Anleitung doch wieder in Gang bringen und muss nicht vorzeitig im Müll landen.

Kosten: Spende erwünscht

⚠ **Immer am dritten Samstag im Monat**



Di., 22.02. | 11:30 – 13:30 Uhr | Anmeldung bis 1 Tag vorher

Wir essen zusammen indisch-bengalisch

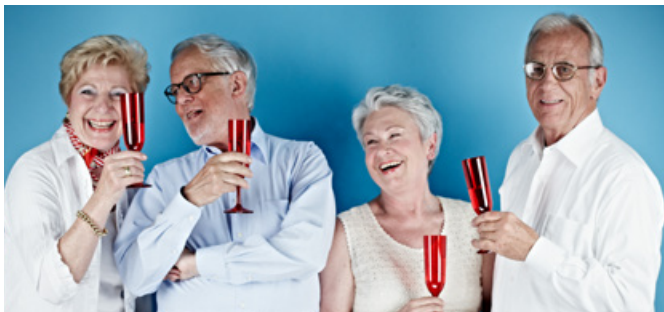
Unser Nachbar Hamidul serviert Ihnen ein schmackhaftes Mittagessen (Reis, Linsen/Kichererbsen, Chicken Curry sowie Gemüsemix). Sie können es auch mit nach Hause nehmen. Bitte bringen Sie dann Ihre eigenen Verpackungsbehälter mit!

Kosten: 6 €; Teilnehmer*innen: 12

Neuigkeiten und Bekanntgebungen

Gesundes neues Jahr

Das Team vom Begegnungszentrum Heddernheim wünscht Ihnen und Ihrer Familie ein gutes Jahr 2022!



REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags	11:00 – 12:00 Uhr	Gitarrengruppe
	15:00 – 17:00 Uhr	Stadtteiltreff Aßlarer Straße Kosten auf Anfrage
Dienstags	14:30 – 17:00 Uhr	Wir spielen Rommé, SkipBo und Scrabble Kosten: Verzehrkosten
	14:30 – 15:30 Uhr	Sitzgymnastik Kosten: 4 €
Mittwochs		Aktivclub Heddernheim Kosten auf Anfrage
Donnerstags	10:00 – 11:30 Uhr	Gedächtnistraining Kosten: 3 €
	14:00 – 16:00 Uhr	Lotsenbüro
	17:00 – 18:30 Uhr	Yoga Kosten: 8 €
Freitags	14:30 – 16:30 Uhr	Smartes Café mit Smartphone, Tablet & Co Kosten: Verzehrkosten

Wir starten wieder ab dem 10.01.

Cafeteria
Dienstag und
Freitag
14:30 Uhr bis
16:30 Uhr

Begegnungs- & Servicezentrum Heddernheim

Aßlarer Straße 3
60439 Frankfurt am Main

Leitung

Sybille Vogl

Telefon: 069 577131

sybille.vogl@frankfurter-verband.eu

www.frankfurter-verband.de

Abonnieren Sie auch unseren kostenlosen Newsletter
mit aktuellen Veranstaltungstipps:
newsletter.frankfurter-verband.de

